



* 冬休みも目をまもろう *



冬休みに入ると家庭学習用のタブレットなど、ICT 機器の使用時間が増える人もいます。目の疲れや視力低下を防ぐために、**こまめな休息をとり、正しい姿勢での使用**を心掛けましょう！

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン 出てない？

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきすぎ。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



目のことわざクイズ

(?) に入る
ことわざは何かな？
次から選ぼう！

① 僕の (?) は
お母さんだ。ゲームをして
いるのいつも注意される。
僕のことが嫌いなのかな。

- A 目からウロコ
- B 目の上のたんこぼ
- C 鬼の目にも涙

② この前、「あなたの目が
心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。
(?) とはこのことだ。

③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。
これは僕にとって (?) だった。

- 答え
- ① …… B：邪魔なもの
 - ② …… C：嬉しい人でも涙を流すことがある
 - ③ …… A：急に視界が開けたように
真実がわかること



ギガッ！ デジッ！

ボケたちを「30分」
みたら「20秒以上」
目を休ませよう！



調べてみよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、
目にはどんなことが起きるだろう？

ギガッ！ デジッ！

画面を見るときの
正しい姿勢は？



やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見えあげよう。



冬休み号

川越中学校 保健室



冬休みが始まりますね。1・2年生にとっては、学習の振り返りをするチャンス！
3年生は受験勉強のふんばりどころになってきますね。同時に、自分の体や
心のことを後回しにせず、ゆっくり休んだり、自分の好きなことをしたりする
時間も大切です。計画的に、無理をせず自分のペースで頑張りましょう。

* 冬休みを元気に過ごすために *

まだまだ新型コロナウイルス感染症拡大の勢いが止まりません。インフルエンザと同時流行も懸念されています。感染症や風邪等の継続した予防のためにも、冬休みの間も生活習慣をしっかりと整えて免疫力を高めましょう！

○食事○

栄養バランスのとれた食事を1日3食摂ろう！

よく噛むこと・決めた時間におやつを食べることはむし歯の予防にもなります。

○運動○

運動をして身体を温めよう！

寒いとついつい家の中で1日を過ごしてしまいがちです。

身体を動かすことで血の巡りが良くなり、冷え性対策になります。
また、**免疫力が高まり、風邪や感染症対策にもなります。**

○睡眠○

早寝早起きを心がけよう！

学校が休みだからと夜更かししてしまうと、冬休み明けも、なかなか朝起きられなくなってしまい、3学期の生活に影響が出てしまいます。スタートをすっきりとした状態で始められるように、**早寝早起き**を心がけましょう！

☆**長期休暇では生活習慣が乱れがちです。冬休みの間もしっかりと生活習慣を整えましょう。**

また、帰宅後や食事前には**手洗い・うがい**を行い、**しっかりと換気**をして感染症を予防しましょう！

冬休み中、冬休み明けも元気に過ごし、元気よく2023年のスタートを切ろう！

冬休み中も、**検温をして「健康観察記録」に記録し、自分の体調を管理しまし**
う。

いつもと少し違うな、と思ったら無理をせず、身体をしっかりと休めましょう。
冬休み明け、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

